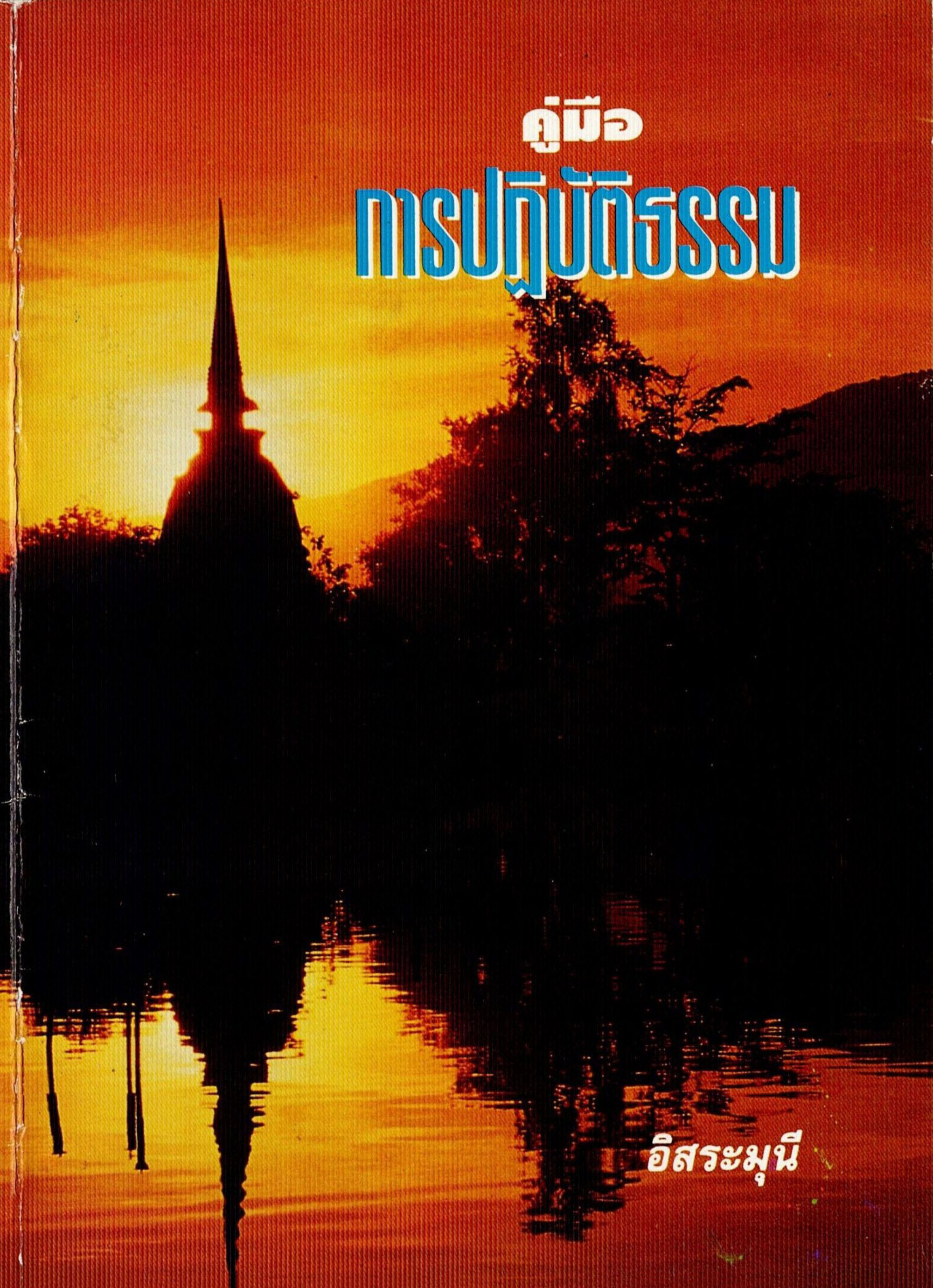
คู่มือ การปฏิบัติธรรม



อิสระมุนี

สัพพะทานัง ธรรมะทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทานชนะการให้ทานทั้งปวง

คู่มือ

การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์

อิสระมุนี

หนังสือธรรมะเรื่อง : **คู่มือการปฏิบัติธรรม**

งานเขียนของ : หลวงพ่ออิสระมุนี
แห่ง....
สำนักธรรมวิหารี
ห้วยสัตว์ใหญ่
ตู้ ป.ณ. 40, ปทจ. หัวหิน,
อ. หัวหิน, จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110

งานอนุรักษ์เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา
ให้คงอยู่คู่โลก ตราบชั่วฟ้าดินสลาย

เพื่อเป็นแสงสว่างแห่งชีวิต
ของสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
เนื่องในวันเกิดเดือนมกราคม 2540
ของ ด.ญ.จิตาภา-อัญญาพร อภิปุญญา

อุทิศผลแด่
- ปู่ย่า -ตายาย
- บรรดาญาติมิตรที่ล่วงลับ
- เจ้ากรรมนายเวร
- บรรดาผีไม่มีญาติ

คู่มือ
การปฏิบัติธรรม

๑. จงประพฤติศีล ๕ ให้สมบูรณ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด, ไม่ขโมยสิ่งของๆ ใคร, ไม่ประพฤติผิดในกาม, ไม่โกหกหลอกหลวงใคร และไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดมึนเมา

๒. แบ่งเวลาในแต่ละวันให้พอเหมาะพอดีแก่สภาพชีวิตของตัวเอง มีเวลาทำงานเพียงพอ มีเวลาพักผ่อนเพลิดเพลินในครอบครัวตามสมควร สำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส และมีเวลาฝึกสมาธิเพื่อทำจิตใจสงบ

๓. ในการฝึกสมาธินั้น ให้นั่งอยู่อย่างสงบสำรวม อย่าเคลื่อนไหวอวัยวะมือเท้า จะนั่งกับพื้น เอาขาทับขา

ข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งบนเก้าอี้ตามสบายก็ได้ ไม่มีปัญหา

๔. วิธีการฝึกสมาธินั้น ขอให้เข้าใจว่า ท่านจะทำจิตให้สงบ ปราศจากความคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องภายนอกทุกอย่างชั่วระยะเวลาที่ทำสมาธินั้น ท่านจะไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นรูป สี แสง เสียง สวรรค์นรก หรือเทวดาอินทร์-พรหมที่ไหน เพราะสมาธิที่แท้จริงย่อมจะไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ในจิต สมาธิที่แท้จะมีแต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และสงบเย็นเท่านั้น

๕. พอเริ่มทำสมาธิ โดยปกติแล้ว ให้หลับตาพอสบาย สำรวมจิตเข้านับที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับอย่างนี้ว่า หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ อย่างนี้เรื่อยไป ทีแรกนับช้าๆ เพื่อให้สติต่อเนื่องอยู่กับการนับนั้น แต่ต่อไปพอจิตสงบเข้าที่แล้ว มันก็จะหยุดนับของมันเอง

๖. หรือบางทีอาจจะกำหนดพุทโธก็ได้ หายใจเข้ากำหนดว่า พุท หายใจออกกำหนด ว่า โธ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ขัดแย้งกันเลย เพราะการนับอย่างนี้มันเป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุดคิดนึกปรุงแต่งเท่านั้น

๗. แต่ในการฝึกแรก ๆ นั้น ท่านจะยังนับ หรือกำหนดไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ หรือ อย่างตลอดรอดฝั่ง เพราะมันมักจะมีความคิดต่าง ๆ แทรกเข้ามาในจิต ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ช่างมัน ให้เข้าใจว่า ฝึกแรก ๆ มันก็เป็นอย่างนี้เอง แต่ให้ท่านตั้งนาฬิกาเอาไว้ตามเวลาที่พอใจว่าจะทำสมาธินานเท่าไรเริ่มแรกอาจจะทำสัก ๑๕ นาที อย่างนี้ก็ได้ และให้เฝ้านับหรือกำหนดอยู่จนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมาก หรือน้อย ก็ช่างมัน ให้พยายามกำหนดนับตามวิธีการที่กล่าวมาแล้วจนครบเวลา ไม่นานนัก จิตมันก็จะหยุดคิด และสงบได้เองของมัน

๘. การฝึกสมาธินี้ให้พยายามทำทุกวัน ๆ ละ ๒–๓ ครั้ง แรก ๆ ให้ทำครั้งละ ๑๕ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้น ๆ จนถึงครั้งละ ๑ ชั่วโมง หรือกว่านั้น ตามที่ปรารถนา

๙. ครั้นกำหนดจิตด้วยการนับอย่างนั้นจนมีประสบการณ์พอสมควรแล้ว ท่านก็จะรู้สึกว่า จิตนั้นสะอาด สงบ เย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับไหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด นั่นแหละคือสัญญลักษณ์ที่แสดงว่า สมาธิกำลังเกิดขึ้นในจิต

๑๐. เมื่อจิตสงบเย็น ไม่หงุดหงิดเช่นนั้นแล้ว อย่าหยุดนิ่งเฉยเสีย ให้ท่านเริ่มน้อมจิตเพื่อจะพิจารณาเรื่อง

ราวต่างๆ ต่อไป ถ้ามีปัญหาชีวิต หรือปัญหาใด ๆ ที่กำลังทำให้ท่านเป็นทุกข์กลัดกลุ้มอยู่ ก็จงน้อมจิตเข้าไปคิดนึกพิจารณาปัญหา ด้วยความสุขุมรอบคอบ ด้วยความมีสติ

๑๑. จงยกเอาปัญหานั้นขึ้นมาพิจารณาว่า ปัญหานี้มันมาจากไหน? มันเกิดขึ้นเพราะอะไร? เพราะอะไรท่านจึงหนักใจกับมัน? ทำอย่างไรที่ท่านจะสามารถแก้ไขมันได้? ทำอย่างไรท่านจึงจะเบาใจและไม่เป็นทุกข์กับมัน?

๑๒. การพิจารณาอยู่ด้วยจิตอันสงบอย่างนี้ การถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้ จิตของท่านมันจะค่อยๆ รู้เห็น และเกิดความคิดนึกรู้สึกอันฉลาดขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน จิตจะสามารถเข้าใจต้นสายปลายเหตุของปัญหาต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง นักปฏิบัติจึงต้องพยายามพิจารณาปัญหาต่างๆ อย่างนี้เรื่อยไป หลังจากที่จิตสงบแล้ว

๑๓. ในกรณีที่ยังไม่มีปัญหาความทุกข์เกิดขึ้น หลังจากที่ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้ว จงพยายามคิดหาหัวข้อธรรมะหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งมาพิจารณา เช่น ยกเอาชีวิตของตัวเองมาพิจารณาว่า มันมีความมั่นคง จีรังยั่งยืนอะไรเพียงไหน? ท่านจะได้อะไรจากชีวิตคือร่างกายและจิตใจนี้? ท่านจะอยู่ไปในโลกนี้นานเท่าไหร่? เมื่อท่านตาย ท่านจะได้

อะไร? ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้อยู่เสมอ

๑๔. หรือท่านอาจจะน้อมจิตไปสำรวจการกระทำของตัวเองเท่าที่ผ่านมา พิจารณาดูว่า ท่านได้ทำประโยชน์อะไรให้แก่ส่วนรวมหรือไม่? หรือท่านได้ทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง? และตั้งใจไว้ว่า ต่อไปนี้ท่านจะไม่ทำสิ่งผิด จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้คนอื่นเดือนร้อนและไม่สบายใจ ท่านจะพูดจะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่โลกนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของชีวิตของท่านเอง

๑๕. จงเข้าใจว่า เป้าหมายที่ถูกต้องของการฝึกสมาธินั้น คือท่านจะฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตนั้นจะมีกำลัง และมั่นคงสภาวจิตเช่นนั้นเองที่มันจะมีความพร้อมในการที่จะรู้ จะเข้าใจปัญหาต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวท่านอยู่ ได้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง

๑๖. สรุปว่า ท่านจะฝึกสมาธิเพื่อจะเรียกกำลังจิตจากสมาธินั้นไปพัฒนาความคิดนึก หรือความรู้สึกของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกคิดนึกที่ถูกต้องนั้น แท้จริงแล้วก็ คือ "ปัญญา" นั่นเอง

๑๗ จงจำไว้ว่า ปัญหาอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่านก็คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ และความทุกข์นั้นก็จะไม่

หมดไปได้เพราะการไหว้วอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ แต่มันจะหมดไปจากใจของท่านได้ ถ้าท่านมีปัญหารู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์นั้น

๑๘. ดังนั้น ในการฝึกสมาธิทุกครั้ง ท่านจึงต้องกำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นจึงเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์

๑๙. ท่านจะต้องรู้ความจริงด้วยว่า ปัญหาหลาย ๆ อย่างท่านไม่สามารถจะแก้ไขมันได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ตามสภาวะแวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือ ท่านจะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดยคิดว่าท่านทำได้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ช่างมันปัญหามันจะหมดไปหรือไม่ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่านทำหน้าที่ของท่านได้ดีที่สุดแล้ว ท่านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องจะดีร้ายได้เสียมันไม่ใช่เรื่องของท่าน

๒๐. ท่านจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของมันเช่นเรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนา มันก็อาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีก็ไม่ดี มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนานั้น แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่มีอยู่

คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกก็ล้วนแต่จะต้องประสบกับมันทั้งนั้น แม้ว่าอาจจะมีลักษณะแตกต่างกันบ้างก็ตาม เรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนานั้น ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดาฟ้าดิน ที่ไหนเลยมันเป็นของธรรมดาที่มีอยู่ในโลกอย่างนี้เอง มันเป็นกฎแห่งกรรมคือการกระทำของเราในอดีตหรืออดีตชาติ

๒๑. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "อนิจจตา" ซึ่งแปลว่าความไม่เที่ยง สิ่งที่มีเหตุปัจจัย ปรุงแต่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ความเปลี่ยนแปลงจากดีไปเป็นเลว เปลี่ยนจากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง ฯลฯ ก็ล้วนแต่เป็นเพราะความเป็นของไม่เที่ยงของมันนั่นเอง ดังนั้นจงอย่าเป็นทุกข์เศร้าโศกไปกับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่จงรู้จักมันว่า มันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเลยสักสิ่งเดียว ถ้าท่านรู้อย่างนี้ด้วยความสงบของสมาธิ จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์เลย

๒๒. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "ทุกขตา" ซึ่งแปลว่าความเป็นทุกข์ จงจำไว้ว่า ชีวิตของคนเรานั้นล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ลักษณะของความทุกข์นั้นได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความอาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับ

แค้นใจ ความที่ได้รับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก และความผิดหวัง เหล่านี้แหละคือความทุกข์ที่คนทุกชาติทุกภาษาในโลกนี้กำลังประสบอยู่

๒๓. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "อนัตตตา" ซึ่งแปลว่าความไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา หรือความปราศจากแก่นสารที่ยั่งยืนถาวร ข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนแก่นสารที่ถาวรนั้น หมายความว่า สิ่งเหล่านั้นมันจะมีอยู่ในโลกนี้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนานหรือไม่นานก็แล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้นเอง มันไม่มีสิ่งใดจะคงอยู่ในโลกนี้ได้ตลอดไป ดังนั้น ตัวตนที่เป็นของยั่งยืนถาวรของมันจึงไม่มีซึ่งสิ่งเหล่านั้น มันหมายรวมทั้งร่างกายและจิตใจของเราทุกคนด้วย

๒๔. เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ชวนแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์กับมัน และไม่ใช่สิ่งที่เป็นแก่นสารถาวรเช่นนั้นแล้วเราจะมัวไปหลงใหลอยากได้อยากเป็นอะไรในมันให้มากเรื่องไปโดยเปล่าประโยชน์อีกเล่า?

๒๕. ในการฝึกสมาธินั้น ให้แบ่งเวลาออกเป็น ๒ ช่วง คือ ช่วงแรก ต้องกำหนดจิตให้สงบ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ส่วนช่วงที่ ๒ จึงอาศัยจิตที่สงบเป็นตัวพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

๒๖. พอครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เมื่อจะเลิกนั่งสมาธิ ก็ให้ตั้งความรู้สึกไว้ว่า ต่อจากนี้ไปท่านจะมีสติพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้นท่านจะพิจารณา ให้เห็นสภาพที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้นซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีแก่นสารถาวรทั้งสิ้น

๒๗. จงเตือนตัวเองว่า ทุกสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลงมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะเกิดเรื่องดีที่ถูกใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ หรือมันจะเกิดเรื่องไม่ดีและขัดใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไม่เที่ยง ดังนั้นเราจึงต้องทำจิตให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจหรือเสียใจไปกับเรื่องเหล่านั้น

๒๘.จงพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ หมายความว่า ท่านจะต้องพยายาม รักษาจิตให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้อยากเป็นอะไรจนเกินพอดี อย่าถือตัว อย่าถือทิฏฐิมานะ รักษาจิตให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงน้อมจิตให้มองเห็นสภาวะที่สงบและสะอาดอยู่เสมอ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของท่านสงบเย็น ผ่องใสและไม่เดือดร้อนได้เป็นอย่างดีที่สุด

๒๙. จงตั้งใจไว้ว่า แม้ท่านจะออกมาจากการนั่ง

สมาธิแล้ว แต่ท่านก็จะรักษาจิตให้สะอาดผ่องใสและไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่าง ๆ มาไว้ในใจให้หนักใจเปล่า ๆ เลย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้สมาธิเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

๓๐. จะคิดเรื่องอะไรก็จงคิดด้วยปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้อง คิดเพื่อจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้พวกเขาได้รับความสุขสงบในชีวิต คิดเพื่อจะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด คิดจะทำให้ตัวเองและคนอื่นสัตว์อื่น มีความสุขและไม่มีทุกข์อยู่เสมอ

๓๑. จงจำไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้นอกจากความคิดผิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดผิด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านคิดถูก ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๓๒. จงอย่าเชื่อถือสิ่งงมงายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์ หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนาขึ้น ก็ไปบนเจ้าที่เจ้าทาง ไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านหลงผิดคิดว่ามีอยู่ในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยท่านให้พ้นทุกข์อย่างนี้เป็นต้น นี้คือความงมงาย จงละเลิกมันเสีย เพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สินและเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น ท่านสอนให้เราเชื่อมั่นในกรรมคือการกระทำของเรา ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๓๓. จงรู้ความจริงว่า เรื่องที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ บางทีท่านก็ได้ตามที่ปรารถนา แต่บางทีก็ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้เอง อย่าตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน

๓๔. ตลอดเวลาที่ท่านกำลังทำกิจการงานอะไรอยู่จงน้อมจิตให้มองเห็นความสงบที่ท่านเคยพบในการฝึกสมาธิ และจงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก จงแยกมันให้ออกว่า สิ่งหนึ่งคือจิตอันสงบของท่านส่วนอีกสิ่งหนึ่งคือความปรุงแต่งวุ่นวายของโลก สิ่งทั้ง ๒ นี้มันแยกกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

๓๕. ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ แต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอก จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต และควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยากความทะเยอทะยานที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นอยู่ตลอดแวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวยหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม แต่จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะการฝึกจิตด้วยวิธีการนี้

๓๖. จงใช้ปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญานั้น หมายถึงความมีสติที่รู้จักประคับประคอง

จิตให้สะอาดอยู่เสมอ รู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้โปร่งเบารู้เท่าทันว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิดท่านจะไม่ทำไม่พูด ถ้าถูกท่านจึงจะทำจะพูด และรู้จักพิจารณาว่าหน้าที่ที่ท่านจะทำกับสิ่งนั้นๆ คืออะไร แล้วก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด พยายามแก้ปัญญานั้นให้สงบไปด้วยความบริสุทธิ์ ยุติธรรมและถูกต้องที่สุด โดยไม่เห็นแก่ตัว วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของท่านคมชัด และจะไม่มีความทุกข์อยู่ในจิตเลย

๓๗. ท่านต้องรู้ว่า คนส่วนมากในโลกนี้เขามีกิเลส คือความโลภ โกรธและหลง ดังนั้นบางทีเขาก็คิดถูกและทำถูกแต่บางทีก็คิดผิดและทำผิด บางทีก็โง่ บางทีก็ฉลาด เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องให้อภัยเขา ค่อยๆ พูดกับเขา ไม่ด่าว่ารุนแรงกับเขา ท่านจะต้องใช้ปัญญาของท่านเข้าไปสอนเขาไปชักจูงเขาให้เดินในทางที่ถูก นี่คือหน้าที่ของผู้มีปัญญาที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนโง่ที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นจำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือ ท่านจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็น และน่าเคารพกราบไหว้ของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านจะไม่เป็นทุกข์ร้อนเลย แม้ว่าจะพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายประเภทในโลกนี้อยู่เสมอ

๓๘. การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แม้ในตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่างนี้ คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาซึ่ง

ปัญญานั้นสูงสุดแล้วก็คือความรู้จักปล่อยวาง ไม่แบกหาม ภาระใดๆ มาไว้ในใจจนนอนไม่หลับและเป็นทุกข์นั่นเอง

๓๙. จงจำไว้ว่า การฝึกสมาธินั้น แท้จริงแล้วท่านทำเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่ การอ้อนวอนอธิษฐานเอาอะไร ๆ ตามใจตัวเอง

๔๐. จงตั้งใจไว้ว่า ถ้าจะรู้สึกเป็นทุกข์หงุดหงิดเมื่อไร ท่านจะสลัดมันทิ้งเมื่อนั้น ท่านจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าท่านสลัดอารมณ์ไม่ดีให้หลุดไปได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์เมื่อนั้น ท่านจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน ในนาทีที่ท่านสลัดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายออกไปจากใจได้

๔๑. ในตอนเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดอยากจะหายจากโรคนั้น แต่จงคิดว่า ท่านจะรักษาโรคไปตามเรื่องของมัน บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านไม่เป็นโรคนี้ท่านก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวาดกลัวต่อโรคนั้น

๔๒. จงตามดูความรู้สึกภายในจิตอยู่เสมอ ถ้าจะวิตกกังวลให้ตัดทิ้งเลย ถ้าจะหงุดหงิดตัดทิ้งเลย ถ้าจะห่วงอะไรก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาของท่าน

ก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่แหละคือทรัพย์อันประเสริฐสุดในชีวิตของท่าน และสิ่งเลวร้ายต่างๆ ก็จะสลายตัวไปเองในที่สุด

๔๓. ปัญหาที่ทำให้ท่านหนักใจเป็นทุกข์ จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าท่านทำจิตให้สลัดอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้น อยู่เช่นนี้เสมอ

๔๔. สมาธิก็จะมั่นคงต่อเนื่องอยู่ในจิต แม้ท่านจะกำลังเดินเหินไปมาหรือทำการงานทุกอย่างอยู่ ถ้าหากว่าท่านพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สมาธิก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น

๔๕. อย่าคิดจะให้สิ่งต่างๆ มันเป็นไปตามใจของท่านหมด แต่จงคิดว่า มันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไรก็ให้มันเกิด ท่านจะพยายามหาทางแก้ไขมันไปตามความสามารถแก้ได้ก็เอา แก้ไม่ได้ก็เอา เรื่องดีก็ทิ้ง เรื่องร้ายก็ทิ้ง สุขก็ทิ้ง ทุกข์ก็ทิ้ง แล้วจิตของท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์เลย

๔๖. ท่านจงอย่าปล่อยให้ความอยาก ความรักตัวหวงตัว เกิดขึ้นในจิต เพราะธรรมชาติอย่างนั้นมันเป็นสิ่งสกปรกที่จะบั่นทอนจิตของท่านให้ตกต่ำและเป็นทุกข์

๔๗. พอมีเวลาว่าง จงน้อมจิตเข้าสู่สมาธิอันสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ แม้จะทำครั้งละ 5 นาที สมาธิที่ถูกต้องก็

จะเกิดขึ้นในจิตได้เช่นเดียวกัน และจะเพิ่มปริมาณความสงบสะอาดของมันขึ้นเรื่อยไป จิตของท่านก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่งๆ ขึ้นไป

๔๘. จงอย่าคิดว่า ฉันปฏิบัติไม่ได้ ฉันไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติควบคุมจิตของตัวเอง อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการดูหมิ่นตัวเอง เป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย

๔๙. เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น จงหยุดคิดทุกอย่างก่อน ให้น้อมจิตเข้าสู่การกำหนดลมหายใจ นับ ๑-๒ กลับไปกลับมาพร้อมกับลมหายใจนั้น สักนาทีหนึ่ง แล้วจึงน้อมจิตเข้าไป พิจารณาปัญหานั้นว่า นี่มันคืออะไร? ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน? เราควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เรื่องนี้มันสงบไปได้อย่างถูกต้องที่สุด?

๕๐. การทำอย่างนี้จะทำให้ท่านสามารถเข้าใจสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้อง และท่านจะเกิดความคิดที่เฉียบแหลมในการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยสติปัญญาของตัวเอง

๕๑. หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ จงปล่อยวางอยู่เสมอ จงทำจิตให้ปล่อยวาง อย่าเก็บเอาสิ่งใดมาค้างไว้ในใจด้วยความอยากเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะ

สลายตัวไปในที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์

๕๒. พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิอีก

๕๓. พอออกจากสมาธิก็ตามดูจิต และทำจิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป

๕๔. จงมองเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่งอยู่เป็นประจำ

๕๕. จงยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสิ่ง ยอมให้มันเกิดขึ้นได้กับท่าน ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ดี หรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม และพยายามหาทางทำกับมันให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

๕๖. นี่คือการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ซึ่งท่านทุกคนสามารถที่จะทำได้ไม่ยากนัก

๕๗. จงคิดเสมอว่า ชีวิตท่านกำลังเดินเข้าไปหาความตาย และความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาท คือ อย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาทางหลุดรอดให้กับตัวเอง เพราะความประมาทอย่างนั้น มันจะทำให้ท่านพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ซึ่งหมายถึงสติปัญญาความหลุดพ้น

๕๘. ความหลุดพ้นทางจิต คือความที่จิตไม่เป็นทุกข์กลัดกลุ้ม

๕๙. ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นนี้ ท่านทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงได้ ถ้าหากท่านฝึกจิตของท่านให้ถูกต้องซึ่งการฝึกอย่างนี้เรียกกันว่า "การปฏิบัติธรรม" นั่นเอง

๖๐. ถ้าท่านฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และใช้สติตามดูอาการภายในจิตของตัวเอง และทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้เสมอแล้ว ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตของท่านเลย

๖๑. อย่าเชื่อง่ายจนเกินไปอย่าคิดว่าใครพูดอย่างไรก็จะเป็นจริงตามนั้น อย่าเชื่ออย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมะว่าต้องปฏิบัติอย่างนี้ๆ จึงจะถูกธรรมะของฉันเท่านั้นที่ถูกต้อง ธรรมะของคนอื่นไม่ถูกต้องหรือพูดว่า จิตกับใจต่างกัน ใจนั้นอยู่บนจิต ส่วนจิตนั้นซ่อนอยู่ใต้ใจ ฯลฯ อย่างนี้ก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะนั่นมันเป็นเพียงความคิดเห็น ของเขาแนวหนึ่งเท่านั้น จะเอามาเป็นมาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้

๖๒. แต่การฝึกทำจิตให้ปล่อยวาง จนจิตมันวางได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ทุกรูปแบบได้จริง นั่นแหละจึงจะเป็นธรรมะที่ถูกต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตใจของท่านได้จริง ๆ จากการฝึกปฏิบัติอย่างนั้น

๖๓. จงจำไว้ว่า สมาธินั้น ท่านทำเพื่อให้จิตหยุดคิดปรุงแต่งแล้วกำลังความมั่นคง และความสงบของจิตก็จะ

เกิดขึ้น

๖๔. การทำสมาธินั้น เพียงแต่สำรวมจิตเข้าสู่อารมณ์อันเดียว ด้วยการนับหรือกำหนดอะไรสักอย่างหนึ่งอยู่อย่างต่อเนื่องและเงียบเชียบ เท่านี้ก็ถูกต้องแล้ว สมาธินั้นจะถูกต้อง และจะทำให้เกิดปัญญาได้จริง

๖๕. การฝึกจิตให้สงบ และฝึกคิดให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง นี้คือการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

๖๖. จงเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการฝึกจิต ให้สงบและฉลาด ให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งเป็นบางครั้ง และให้รู้จักทำจิตให้ปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะสลายไปทีละเล็กละน้อยตามกาลเวลาของมัน และจากประสบการณ์ของท่าน

๖๗. จงทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ แล้วปัญหายุ่งยากก็จะละลายไป อย่าตระหนี่ อย่าเห็นแก่ได้ อย่าเห็นแก่ตัว และจงให้ทานอยู่เสมอ

๖๘. อย่าท้อถอยในการฝึกจิตให้สงบและฉลาด

๖๙. มีเวลาเมื่อไหร่ จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น และเมื่อสงบแล้วก็จงถอนจิตออกมาพิจารณาสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง

และอย่าถือมั่นมันไว้ในใจ

๗๐. จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน โดยไม่ต้องโต้เถียงกับเขา แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร หมายความว่า ท่านจะชนะความทุกข์ใจได้อย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้งท่านหรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่านอยู่เสมอก็ตาม

๗๑. จงเชื่อว่า เมื่อท่านทำดีแล้วถูกต้องแล้ว มันก็ดีแล้วและถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้ความจริงหรือไม่ เขาจะยอมรับและสรรเสริญท่านหรือไม่ นั่นไม่ใช่เรื่องของท่าน แต่เรื่องของท่านคือ ท่านต้องทำดีให้ดีที่สุด และทำให้ทุกสิ่งถูกต้องที่สุด โดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้นท่านก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีความประเสริฐสุดอยู่ในตัวท่านเอง

๗๒. จงพยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้มีปัญญา ที่จะสอนท่านให้รู้แจ้งธรรมะได้อยู่เสมอ การเข้าใกล้สมณะที่เป็นเช่นนั้น จะช่วยให้ท่านได้สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนินชีวิตของท่านอย่างถูกต้อง

๗๓. อย่าลืมหลักปฏิบัติที่ว่า หยุดคิดให้จิตสงบแล้วจากนั้นจึงคิดอย่างสงบ เพื่อทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

๗๔. อย่าถือมั่นว่า ชีวิตคือร่างกายและจิตใจของท่านเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครถือเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์เพราะชีวิตที่ไม่เคยแน่นอนของเขา

๗๕. จงหมั่นเสียสละทรัพย์สินเงินทองให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จะช่วยให้จิตของท่านสะอาดและมีความพร้อมที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด

๗๖. จงเตือนตัวเองอยู่แสมอว่า ตายแล้วท่านจะไม่ได้อะไรไป ดังนั้น จงฝึกจิตให้ สงบและปล่อยวางอยู่เสมอ อย่าเห็นแก่ตัว อย่าตระหนี่ ฯลฯ แล้วท่านก็จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ตามที่ปรารถนา

๗๗. จิตที่สะอาด ปราศจากความอยาก และความถือมั่นในตัวเอง นั่นแหละคือจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น

๗๘. การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์ทำไปเพื่อการติดต่อพบปะกับดวงวิญญาณต่าง ๆ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่การปฏบัติธรรมที่แท้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ให้จิตมั่นคงและปล่อยวาง ความทุกข์จะหมดไปด้วยการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น

๗๙. อย่ายึดถือทุกสิ่ง และจงปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วความทุกข์กลัดกลุ้มก็จะหมดไปทุกสิ่ง ในขณะที่ท่านจะสามารถทำการงานและแสวงหาอะไร ๆ ที่ถูกต้องได้ทุกสิ่ง

๘๐. ความทุกข์จะไม่หมดไป เพราะท่านได้อะไร ๆ

สมใจอยาก แต่การได้อะไรสมใจอยากนั่นแหละที่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ในสักวันหนึ่ง จะคือวันที่สิ่งนั้นมันหายไปจากท่าน

๘๑. แต่ความทุกข์จะหมดไป เพราะท่านมีจิตที่สงบและฉลาด รู้จักหยุดและปล่อยวาง รู้จักสร้างสรรค์และเสียสละ อย่างนี้เรื่อยไป

๘๒. ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดมากมายประดังเข้ามา ก็จงดูมัน และรอมันสักครู่หนึ่ง ความคิดมากมายนั้นก็จะสลายไป

๘๓. จงรู้ว่า สมาธินั้น จะต้องมีอยู่เสมอ แม้ท่านจะทำกิจการงานใดๆ อยู่ก็ตาม

๘๔. สมาธิเปรียบเหมือนลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาแต่ท่านลืมดูมันเท่านั้นเอง ถ้ารู้อย่างนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก

๘๕. เพียงแต่ท่านสำรวมจิตเข้ามา เลิกสนใจสิ่งภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตทันที

๘๖. จงรู้ไว้ว่า สมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านหมดทุกข์ได้ แต่สมาธินั้นจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย ท่านจึงจะเอาชนะปัญหาทางใจของท่านได้

๘๗. ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นคือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ทางอื่นหรือลัทธิความเชื่ออย่างอื่น ไม่สามารถจะทำให้ท่านหลุดพ้นออกไปจากความทุกข์ได้

๘๘. การอ้อนวอนหรือบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไรๆ ตามที่ท่านปรารถนานั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ และที่ท่านได้อะไรมา ก็เพราะมันมีเหตุที่จะทำให้ท่านได้สิ่งนั้นอยู่แล้ว มันจึงได้มา ไม่ใช่มันได้มาเพราะสิ่งอื่นมา ช่วยให้ท่านได้มา ไม่ใช่อย่างนั้นเลย

๘๙. อย่างไรก็ตาม แม้ท่านจะได้อะไรๆ มาตามที่ปรารถนา แต่สิ่งนั้นก็จะไม่อยู่กับท่านอย่างถาวรตลอดไป สักวันหนึ่งมันก็จะสูญเสียไปจากท่านอยู่ดี ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนา หรืออ้อนวอนเพื่อจะได้จะเป็นอะไรเลย

๙๐. เพียงแต่ว่า ท่านทำมันให้ดีที่สุด ต้องการจะได้อะไร ก็จงใช้สติคิดดูว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งนั้นมาด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้อง แล้วก็ทดลองทำไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะได้ มันก็จะได้ของมันเอง แต่ถ้าไม่ได้ก็ให้มันแล้วไป อย่าเป็นทุกข์ไปกับมัน

๙๑. ถ้าทำอย่างนี้ ท่านก็มีสิทธิ์ที่จะได้อะไรๆ เหมือนเดิม และที่ดีไปกว่านั้นคือ ถึงแม้ท่านจะไม่ได้สิ่งนั้นๆ ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาแล้วและมันเกิดสูญเสียไป ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์อีกเช่นเดียวกัน ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงนั้น มันดีอยู่อย่างนี้ คือมันจะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ในทุกๆ กรณี

๙๒. ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ เพื่อจะเรียกปัญญาคือความฉลาดของจิตให้เกิดขึ้นมา เพื่อจะเอาไปใช้แก้ปัญหา ด้วยการทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ และในที่สุดความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงก็จะเกิดขึ้นอย่างถูกต้องได้ไม่ยากนัก

๙๓. เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันชวนให้ท่านโกรธ หรือเดือดร้อนใจขึ้นมา จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่าเพิ่งทำอะไรลงไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า นี่คือสิ่งที่คนทุกคนในโลกนี้ไม่ปรารถนาจะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมัน ด้วยการสลัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน ถ้าท่านสลัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็นทุกข์เพราะมัน ก็หมายความว่าท่านชนะมัน

๙๔. เมื่อคิดได้ดังนั้น จนจิตมองเห็นสภาวะที่ใส

สะอาดในตัวมันเองแล้ว จงหวนกลับไปคิดว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร? ไม่กี่นาทีท่านก็จะรู้วิธีที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างถูกต้องที่สุดและฉลาดเฉียบแหลมที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้นเลย

๙๕. เวลาที่พบกับความพลัดพรากสูญเสีย ก็จงหยุดจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และจงยอมรับว่า นี่คือสภาวะธรรมดาที่มีอยู่ในโลก มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว ท่านจะไปตื่นเต้นเสียอกเสียใจกับมันทำไม? มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็น ไม่ต้องตื่นเต้น และจงคิดให้ได้ว่าในที่สุดแล้ว ท่านจะต้องพลัดพรากและสูญเสียแม้กระทั่งชีวิตของท่านเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์เลย

๙๖. เวลาประสบกับเรื่องที่ไม่ดี จงอย่าคิดว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา? ทำไมเรื่องอย่างนี้จึงต้องเกิดขึ้นกับเรา? จงอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะยิ่งคิดเท่าไหร่ ท่านก็ยิ่งจะเป็นทุกข์เท่านั้น ความคิดอย่างนั้นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

๙๗. จงคิดอย่างนี้เสมอว่า ไม่เรื่องดีก็เรื่องเลวเท่านั้นแหละที่จะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ต้องตื่นเต้นกับมัน จงยอมรับมัน กล้าเผชิญหน้ากับมัน และทำจิตให้อยู่เหนือมันด้วยการไม่ยึดมั่นในมัน และไม่อยากจะให้มันเป็นไปตามใจของท่าน แล้วท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๙๘. จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าจะไม่สบายใจ จงหยุดคิดเรื่องนั้นทันที ถ้าสบายใจอยู่ก็จงเตือนตัวเองว่า อย่าประมาท ระวังสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายใจจะเกิดขึ้นกับเรา ให้ท่านพร้อมรับมันอย่างนี้ ด้วยจิตที่เปิดกว้างอยู่เสมอ

๙๙. จงรู้ความจริงว่า ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องปลดเปลื้องมันออกไปจากใจของท่าน จิตของท่านจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ถึงที่สุด

๑๐๐. ถ้าจะเกิดความสงสัยอะไรขึ้นสักอย่างหนึ่งก็จงตอบตัวเองว่า อย่าเพ่อสงสัยมันเลย จงทำจิตให้สงบและเพ่งให้เห็นความสะอาดบริสุทธิ์ภายในจิตของตัวเองอย่างชัดเจน และสรุปว่า ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบและเป็นอิสระเสรี ภายในจิตของท่านได้

๑๐๑. ความรู้ชัดในการรักษาจิตให้สงบและสะอาดอยู่เสมอ นี่แหละคือสติปัญญาความรู้แจ้งธรรมตามเป็นจริงความทุกข์จะเกิดขึ้นในใจของท่านไม่ได้เลย

๑๐๒. เมื่อถึงเวลาพักผ่อน จงเข้าสู่สมาธิตามสมควรแก่เวลาที่จะเอื้ออำนวย กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจนับ ๑-๒ ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้อง

ปรารถนาจะเห็นหรือจะได้จะเป็นอะไรจากการทำสมาธิ

๑๐๓. เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว จึงเพ่งพิจารณาชีวิตสิ่งแวดล้อม และปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ แล้วสรุปว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเลย

๑๐๔. จงทำกับปัญหาทุกอย่างให้ดีที่สุด ใช้ปัญญาแก้ไขมัน ไม่ต้องวิตกกังวลกับมัน ถึงเวลาแล้วจงเข้าสู่สมาธิ ได้เวลาแล้วจงออกมาสู้กับปัญหา อย่างนี้เรื่อยไป

๑๐๕. จงปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน แล้วจิตของท่านก็จะบรรลุถึงความสะอาดบริสุทธิ์ได้อย่างสมบูรณ์สูงสุด ในสักวันหนึ่งซึ่งไม่นานนัก

ทั้งหมดนี้คือ แนวทางที่ถูกต้องที่สุดในการที่จะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตของท่าน ซึ่งแนวทางนี้เรียกว่า "การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น" อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าถึงเพื่อความหมดทุกข์ทางใจในที่สุด.

••••••••••••••••••••••••••

"เป็นมนุษย์ผู้สูงสุด"

ทั้งกิ่งใบดอกก้านตระหง่านพริ้ว
จะปลิดปลิวบ้างเพราะลมผสมผสาน
ถึงไม่มีลมหมุนใต้ฝุ่นมาร
มาแผ้วพาลก็ยังร่วงจากบ่วงใบ

แต่อารมณ์ข้างในใจมนุษย์
ไม่รู้สุดสิ้นลงที่ตรงไหน
ทั้งลาภยศเงินตราหามาไว้
เพื่อจะได้ความสุขไม่ทุกข์ตรม

แต่หารู้ไม่ว่าบรรดาสุข
มันเป็นคู่กับทุกข์คลุกประสม
ทั้งสุขทุกข์ดีร้ายไหม้อารมณ์
ไม่เหมาะสมกับการเกิดกำเนิดมา

อันความเกิดเกิดเป็นเช่นมนุษย์
ไม่ควรยุดยื้อแย่งเที่ยวแข่งหา
อำนาจยศสรรเสริญหรือเงินตรา
จนเข่นฆ่ายิงกันสนั่นกรุง

แต่มนุษย์ควรเป็นเช่นต้นไม้
ที่เชิดใบดอกระย้าบนฟ้าสูง
ด้วยการสร้างบุญกุศลเป็นผลจูง
ให้จิตสูงเป็นมนุษย์สูงสุดเอย.

อิสระมุนี

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๓๕

จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน
โดยไม่ต้องโต้เถียงกับเขา
แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร

หมายความว่า

ท่านจะชนะความทุกข์ใจได้อย่างถาวร

แม้ว่า...

จะมีคนมากลั่นแกล้งท่าน
หรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่าน....
อยู่เสมอก็ตาม

อิสระมุนี

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๓๕

